International Journal of Advanced Engineering Research and Science (IJAERS)
Peer-Reviewed Journal
ISSN: 2349-6495(P) | 2456-1908(O)
Vol-8, Issue-7; Jul, 2021
Journal Home Page Available: https://ijaers.com/
Article DOI: https://dx.doi.org/10.22161/ijaers.87.28

Letters of Isolation: Reinvention of Existir

Cartas do Isolamento: Reinvenção do Existir

Hildeana Nogueira Dias Souza[1], João Batista Santiago Ramos[2]

[1]Hildeana Nogueira – Assistente Técnica da Atividade Trabalho Social com Idosos do Sesc/Pará, Professora de Educação Física (UFPA), especialista em Gerontologia (FACINTER) e Titulada Gerontóloga pela SBGG.Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Estudos Antrópicos da Amazônia – PPGEAA/UFPA.

[2]João Batista Santiago Ramos - Possui graduação em Filosofia pela Fundação Educacional de Brusque (1992). Especialista em História da Educação na Amazônia. Doutor em filosofia pela Universidade do Porto - Portugal. É Professor Adjunto III. Docente do Programa de Pós-graduação em Estudos Antrópicos da Amazônia – PPGEAA/UFPA. Publicações regulares acerca da Ética e da Filosofia da Libertação em Periódicos e Livros no Brasil e em Portugal.

Received:03 Jun 2021;

Received in revised form: 01 Jul 2021;

Accepted: 09 Jul 2021;

Available online: 21 Jul 2021

***Keywords*— Letter, Isolation, Old people.**

***Abstract*— Social isolation, during the pandemic, motivated us to investigate what impacts it had on the lives of elderly people. The purpose of this article is to reflect the situations not yet experienced by elderly people. The objective of the research is to try to understand the meanings and experiences lived by more than 120 days of social isolation and to have a greater understanding of being at the risk group during a pandemic, through written letters and reports of experiences that come from the project called "Cycle Meetings ", through the workshop" Do fundo do Baú ", which is part of the Social Work with the Elderly (TSI) activity, linked to the Assistance Program, of the Social Service of Commerce - SESC, with the group called Plenitude. It is an exploratory research, with a qualitative approach, based on the analysis of its letters. In this way, we can conclude that the human being's need and capacity to reinvent itself to adapt to the new conditions imposed is possible at all times, especially in difficult times.*

***Resumo*— O isolamento social, durante a pandemia, nos motivou a investigar quais os impactos que ele trouxe para a vida de pessoas idosas.O presente artigo tem por propósito refletir as situações ainda não vivenciadas por pessoas idosas. O objetivo da pesquisa é procurar entender os sentidos e experiências vividas por mais de 120 dias de isolamento social e ter um maior entendimento de ser do grupo de risco durante uma pandemia, através de cartas escritas e relatos de experiências que vêm do projeto denominado "Ciclo de Reuniões", através da oficina "Do fundo do Baú", que faz parte da atividade Trabalho Social com Idosos (TSI), vinculado ao Programa Assistência, do Serviço Social do Comércio – SESC, com o grupo denominado Plenitude. Trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem qualitativa, a partir da análise de suas cartas. Desta forma, podemos concluir que* a necessidade e capacidade do ser humano de se reinventar para se adaptar às novas condições impostas é possível a todo tempo, principalmente em tempos difíceis.

***Palavras-Chave*— Carta.Isolamento.Pessoas Idosas.**

I. INTRODUÇÃO

Esse artigo apresenta reflexões, a partir dointeresse dos autores, relacionadasàs questões geradoras que cercam osimpactos vividos por pessoas idosas durante a pandemia da Covid-19.Nesse sentido, buscamos uma das mais antigas e usadas formas de comunicação entre as

pessoas para compreender, através de seus escritos, como estão superando esse período tão difícil.

Escrever cartas foi o meio que encontramos para nos comunicar, visto que ainda é grande o número de idosos que não têm celularescomacesso à internet, para estar conectado às redes e aplicativos sociais ou têm o aparelho, porém não têm habilidades para acessar as redes sociaise poucas pessoas dispostas a ajudar.As cartas escritas e relatos de experiências vêm do projeto denominado “Ciclo de Reuniões”, através da oficina “Do fundo do Baú”, que faz parte da atividade Trabalho Social com Idosos (TSI), vinculado ao Programa Assistência, do Serviço Social do Comércio – SESC.

Acreditamos que a carta é uma opção “viável” mesmo para ospoucos analfabetos do grupo, pois durante a divulgação da proposta, para os que não sabiam ler e escrever, foi dada como alternativa a intervenção de familiares de sua confiançapara transcrever, na íntegra, a história e os sentimentos dos idosospara o papel.

A impossibilidade de nos encontrarmos pessoalmente para as rodas de conversa e leitura de nossas cartas e textos exigiu que nos readaptássemos e nos reinventássemos para que o projeto não parasse por completo. Foi pensado então em alternativas para resgate dessas cartas, incluindo um lugar fixo no centro da cidade, onde as cartas poderiam ser deixadas ou seriam resgatadas pela responsável nas portas das casas dos participantesseguindo as devidas orientações vindas do Ministério da Saúde.

O nosso lema era “viver um dia de cada vez”, mesmo que esse dia seja frente ao futuro e que ainda nos traga angústia a cada dia vivido. Ao passar dos meses durante o isolamento, as perguntas surgiam: Quando a quarentena irá acabar? Quando retornaremos à normalidade da vida? Será que vou contrair esse vírus? Será que vou transmitir aos idosos da minha família? Será que vou morrer pelo fato de ser uma pessoa idosa?Como ficarão as minhas finanças? Situações que acabam gerando um estado de alerta constante.

É nesse sentido que ganha força a escrita de Morin quando afirma que,

> Não sabemos quais as consequências políticas, econômicas, nacionais e planetárias das restrições causadas pelos confinamentos. Não sabemos se devemos esperar o pior, o melhor, ou uma mistura dos dois: caminhamos na direçãoa **novas incertezas**. (2020, p.01)

Diante de todas essas reflexões, podemos perceber esse incômodo angustiante, o que observa nas palavras dos mesmos

> Eu sempre me considerei pela minha história de vida, uma pessoa forte; as vezes até fria, mas hoje desmoronei, caí mesmo, chorei pensando, quando isso vai acabar? e quando voltamos para o Sesc que não encontrarmos nossos amigos será que não sobreviveram a covid-19, qual será nosso sentimento nessa hora, nossa reação, só Deus para nos amparar (DOR, 76 anos).

> [...]Somos uma família de 10 pessoas, entre marido, mulher, filhos, netos e genros; não ficou um que não tenha sido infectado pelo coronavírus. a partir daí travamos uma batalha em favor da vida. O que não nos faltou foi a fé em Deus. Todos os dias as 18h, quem conseguia levantar se juntava e se punha a rezar e agradecer a Deus a mais um dia de vida. Contudo fomos: um dia de cada vez, até a vitória [...] (FÉ, 62 anos).

> [...]Estou achando muito ruim esse período difícil. Tá demorando muito passar! O meu medo é perder alguém da minha família, outro medo é de adoecer e não poder ver meus filhos. Minha dificuldade é ficar só em casa sem sair para lugar nenhum. Contudo estou aprendendo a dar mais valor à liberdade. (TRISTEZA, 63 anos).

Nesse período é necessário escutarmos ereconhecermos que sentimentos estão emergindo. Após essa análise e fazendo essa reflexão é hora de enfrentarmos a situação em que nos encontramos. É possível perceber nas falas essa consciência, “[...] derrepente tivemos que parar tudo e ficarmos isolados em nossas casas, para que ficássemos protegidos de um vírus[...]” (MEDO, 72 anos).

Percebemos em diversas falas que a fé, por muitas vezes, foi colocada em dúvida, “Meu Deus! Como está

difícil, eu sei que devemos crer, confiar e aceitar a vontade do pai, mas tá difícil" (DOR, 76 anos).

Existe também uma mistura de sentimentos percebida em "Neste período senti um pouco de tudo, o seja, medo de não ter saído vivo dessa e de nunca mais rever meus amigos do Sesc[...]"(AMOR, 64 anos).

O valor dado à importância da família em suas vidas, foi fundamental para um reconhecimento no cuidar do outro nessa fase da vida."[...] essa quarentena me fez refletir o quanto as pessoas são importantes para mim. Estou com muita saudade de todos. Nesse período tenho tido total apoio da minha família e do grupo do Sesc"(AMIZADE, 64 anos).

Desse modo, percebemos também no discurso de outros sujeitos a importância a valorização do vínculo familiar, uma vez que

> O confinamento para mim é um tempo que eu pude refletir mais sobre o valor da vida longe de tudo e de todos. O coronavírus me fez pensar como viver longe dos familiares, dos amigos e da igreja é difícil. Ficando presa dentro de casa, sem poder dar um beijo, um abraço a quem se ama[...].(PREOCUPAÇÃO, 75 anos).

> [...]Estou refletindo melhor, e me fez ver o quanto é bom ter família, amigos e poder ter sua liberdade de poder ir e vir, sem medo de se contaminar ou passar essa doença para outra pessoa. Infelizmente só com essa Covid-19 para me mostrar tudo isso. (FORÇA, 63 anos).

> [...] Com o decorrer dos dias o medo foi tomando conta dos meus sentimentos e eu me enxergando longe de meus familiares e amigos, pois uma imensurável tristeza não somente por essa conjuntura pessoal, mas também por saber que tantas vidas não estavammais em nosso meio. (MEDO, 72 anos)

A solidão é um sentimento que surge nesse momento em reflexo ao isolamento social. As pessoas velhas saudáveis e com autonomiaestão "protegidas" em suas casas, com sentimento de medo, insegurança e até mesmo mais vulneráveis a sofrer violência psicológica por parte de seus familiares. "Passo o dia só, com minha máquina de costura a costurar, abordar, procurando criar alguma coisa que ocupe meu tempo." (DOR, 76 anos).

Qual era a orientação antes dessa pandemia? Que a pessoa idosa devia interagir socialmente, integrar-se em grupos, construir amizades, buscar conhecimento**.**O ano é 2020,o mês é março e as orientações mudam completamente. Pessoas idosas são consideradas do grupo de risco de uma pandemia nunca vivida antes em nosso mundo. E o que eles fazem?Eles estão tentando se recriar e se reinventar a cada dia. O pensamento de um dia de cada vez é verificado na fala do sujeito, pois

> Com esse isolamento necessário, estou buscando muitas ocupações, como ocupar a mente fazendo leitura de bons livros, incluindo minha bíblia, fazendo meus bordados e crochê, rede, etc...enfim, de tudo um pouco para não ficar ociosa, além de minhas ginásticas, dança com minha filha, que graças a Deus está comigo e sempre convidando para fazer alguma coisa diferente (FORÇA, 63 anos).

Os Gerontólogos e Geriatras, profissionais que discutem o processo do envelhecimento humano,uniram-se dentro de suas possibilidades para escutar esses idosos, levando informações e dando dicas de como viver nesse período sem que tivessem prejuízo da sua saúde mental. Lembrando-lhes sempre que essa fase difícil iria passar.

Hoje, o nosso "maior inimigo" é invisível e não respeita classe social, credo, escolaridade, poder aquisitivo, acesso ao sistema de saúde, não faz distinção entre países desenvolvidos ou em desenvolvimento, não se importa com posições políticas ou discursos inflamados sobre defender ou acusar quem adota esta ou aquela posição. Esse inimigo é cruel. Não sabemos quando vai acabar, não sabemos ainda quantos irão adoecer, quantos vão morrer, quantos vão sobreviver. O que sabemos é que pessoas velhas, não só são vulneráveis, como fazem parte do grupo de risco dessa pandemia e do maior número de mortos. Nesse sentido, pode-se afirmar que:

> O mundo está enfrentando um inimigo invisível aos olhos que demonstra uma característica bem peculiar: ele mata com muito mais voracidade os velhos. Velhos, no sentido cronológico da

> palavra, com mais anos vividos desde o nascimento. Ainda que os mais jovens também estejam morrendo e sendo vítimas deste que é o mal do século (ou dos séculos, já que não se tem até o momento, comprovação científica de qual seria a cura), o número de velhos mortos é ainda muito mais expressivo pelo mundo afora. (VERDI, 2020).

Há um sofrimento natural devido ao isolamento por parte de todos, principalmente pelos idosos, nesse momento. É assustador não poder abraçar, beijar e evitar contato físico com os idosos de nossas famílias.Alguns relatos apresentam que“Já se passaram quase 4 meses, que estou nesse confinamento de não poder sair de casa e sem poder receber ou visitar parentes, amigos, de não poder dar um abraço nos netos, filhos, nora, amigos, namorado” (FORÇA, 63 anos).

Outros relatam que “Um dos piores momentos desse período foi no dia em que as netas vieram até a minha porta e eu não podia mandar entrar e nem abraçar, então chorávamos todos” (REALIDADE, 63 anos).

Como fazer para que idosos entendam da necessidade de estar isolado socialmente e que essa atitude é o melhor a se fazer considerando que a prevenção é a melhor orientação de nossos órgãos de saúde? Se não está sendo fácil para os idosos que recebem apoio de seus familiares incluindo: filhos, netos, noras, genros, imagina para os idosos que moram só e que as vezes não têm nenhum familiar por perto. Outro relato apresenta que “O isolamento já completa 4 meses sem poder ir nem na casa dos filhos e nem no Sesc. Esse isolamento, tá me parecendo viver o tempo que era criança. Não pode isso, não pode aquilo”(LIBERDADE, 76 anos)

Ninguém nunca estará preparado para esse tipo de situação que se vive. Idosos ativos, autônomos, protagonistas, participativos, viajantes, de uma hora pra outra, “trancados” ou “protegidos” em suas residências e sem receber visitas de familiares e amigos.Como manter a nossa saúde mental equilibrada nesse período? Quais orientações estamos oferecendo às pessoas idosas?

As orientações recebidas de profissionais da saúde e órgãos competentes para os familiares de pessoas idosas se resumiam em pequenos cuidados como: ligar com frequência para seus idosos, fazer contato via mensagem, procurar ver se os medicamentos estão dia, verificar se estão se alimentando com qualidade e se a hidratação está sendo feita, a limpeza da casa estava em dia, orientar em relação a evitar receber e fazer visitas, fazer as compras de supermercado para eles, saber se as orientações dos órgãos de saúde estão sendo feitas como: lavar as mãos de forma correta, higienizar com álcool em gel, entre outros.

Pudemos observar a tristeza em não poder mais exercer a profissão“Não estou triste, mas sinto um vazio que não sei explicar. Parei de pegar roupas para costurar por conta da contaminação. Achei melhor evitar” (LIBERDADE, 76 anos).E também o sentimento de culpa, por precisar expor pessoas para não se expor, devido a condição de estar no grupo de risco. “Como que eu para me proteger, jogava meu filho para a frente da batalha, isso é justo? E ainda continua! Até quando? (APRENDIZADO, 72 anos). Neste sentido, verificamos também na fala do sujeito a preocupação do cuidado com o que cuida. Por conseguinte,

[...]Eu me isolei com meu filho, ele é quem saia para fazer as comprar o necessário para nos mantermos. Ele tomava todos os cuidados com ele e me superprotegia, até que um dia ele foi infectado. Me senti muito culpada porque ele protegia tanto a mim e descuidou de si próprio (ESPERANÇA, 70 anos).

Dentre as orientações dadas às pessoas idosas, sugeriu-se escolher um período do dia para ouvir as informações sobre a pandemia. Talvez as inúmeras informações repassadas poderiam trazer confusão e angustia. É possível perceber uma certa resistência ao excesso de informações “[...] não gosto de assistir jornal, só dá notícias tristes” (ANSIEDADE, 86 anos) também“[...] era *um* martírio, até hoje ainda não deixou de ser, assistir ao jornal ou qualquer programa de TV, que informe números de infectados e mortos desse terrível vírus. (REALIDADE, 63 anos)”além disso“Não estou gostando do que estou vendo através da imprensa, a falta de ‘juízo’ das pessoas que nem usam mais a máscara para proteger a sua própria saúde e a do semelhante”(CONFINAMENTO, 74 anos).

Entendemos que é importante também orientar que você precisa fazer o que você acredita que é possível fazer. Não existem regras nesse caso. É necessário que se tenha consciência de suas limitações e de suas possibilidades. Desse modo podemos constatar nas falas“Estou sempre procurando alguma coisa para preencher o tempo, cuidando das minhas plantas, costuro, bordo e cozinho, amo cozinhar”. (GRATIDÃO, 81 anos). Sem dúvida a necessidade de se manter ativo e capaz de reorganizar sua rotina com autonomia é inegavelmente muito importante,

Para não ficar parado totalmente, faço aquecimento dentro do quarto e posteriormente alguns alongamentos

para não deixar o corpo parado por inteiro. E assim vou levando até acabar essa longa espera, e tudo volte ao normal[...] (AMOR, 64 anos).

Uma equipe da Residência Multiprofissional em Saúde Mental elaborou um manual de estratégias para manutenção da saúde mental em tempos de *Pandemia* e de acordo com a contextualização do documento, acredita-se, pois, que

Cada pessoa, reage a esse momento de uma maneira diferente, como o indivíduo responde depende de sua formação, que fase da vida está (criança, adolescente, adulto, idoso), sua história de vida, características particulares, comunidade em que vive e que recursos estão disponíveis para esse momento cesso a internet, tv a cabo, recurso financeiro, entre outro (PITHAN, Ana Cláudia. Et. al. P.4, 2020).

Em relação a isso, podemos perceber que cada sujeito idoso, enfrenta a situação de maneira diferente. Algunsbuscando alternativas de até mesmo aumentar sua renda financeira nesta crise.“Em casa estou fazendo as minhas obrigações e também costurando, pois peguei *uma* encomenda de máscaras e com isso ocupo meu tempo livre que agora já é pouco”. (ASSISTÊNCIA, 74 anos).Nessa outra fala, percebemos que a rotina diferente serviu como válvula de escape para a tristeza que sentia.“[...] passei a costurar o dia inteiro e às vezes até entrava pela noite, para superar a falta que sentia de todos. Chorei muito escondida e assim me aliava a tristeza.”(REALIDADE, 63 anos).

Foi possível observar também que pessoas idosas são muito criativas e sábias em relação as suas decisões. Pois,

[...] Comecei a me reinventar, comecei a fazer coisas simples, que não fazia comumente, como faxinar a casa todos os dias, a lavar roupas (tinha preguiça até de ligar a máquina de lavar!) e lavar o banheiro. Minhas aulas de inglês também foram suspensas, comecei a revisar as lições do ano passado, escutando os CD’S das lições. E quando pensei que tinham esgotado minhas opções, retomei meus quadros e meus livros de pintura (DÚVIDA, 70 anos).

Outros reagem de forma diferente, deixando que a angústia e o medo sejam superiores às possibilidades de superação de um período que não irá durar para sempre.“[...] são 4 meses que parece um pesadelo, parece que tudo ao nosso redor não vai passar, pois *cada* dia que passa são mais pessoas adoecendo e perdendo suas vidas.” (ANSIEDADE, 86 anos), ou ainda

Sonho em sair de casa e estar na rua, mas logo vem a angústia e me faço várias perguntas: depois desses 4 meses sem sair de casa, será que ainda vou saber caminhar na rua? Será que ao sair vou ser contaminada? Vou conseguir continuar minha vida de onde ela parou? Vou sorrir novamente como antes? Vou chorar no momento em que reencontrar meus amigos no Sesc? E no momento em que puder abraçar as pessoas da minha família, acho que vai ser o melhor momento, depois de tudo o que está acontecendo nesse planeta. (REALIDADE, 63 anos).

Duas situações se afloram em mim nesse momento te confinamento: medo e aprendizado. Sempre me perguntando, porque ter medo do meu semelhante, das pessoas que tanto amo? Não poder chegar perto, isso seria impossível, olhar de longe, sofrer e fingir que está tudo bem só para não os preocupar. (APRENDIZADO, 72 anos).

Mas, e a saúde mental? Por saber que fazem parte do grupo de risco e que a grande maioria das mortes pelo coronavírus são de idosos, fazem com que cresça a ansiedade, a sensação de impotência, medo, entre outas situações. Orientações estão *sendo* dadas para que tenham uma rotina durante essa quarentena como tarefas domésticas, escutar música, ler um bom livro, atividades manuais, cuidar de plantas e quintal, fazer uma receita culinária, escrever ou assistir um filme.É possível perceber que existe uma preocupação por parte dos sujeitos em seguir as recomendações dadas pelos profissionais da saúde. Vejamos como isso aparece premente nas falas seguintes:

Quanto as minhas limitações, não sofri muito, pois segui o mesmo ritmo de sempre: bordando, cuidando de minhas plantas, lavando roupa, lavando louça. Coisas foram me acrescentando como assistir novelas, filmes e programas religiosos. (CORAGEM, 86 anos).

[...] no meio de tantas tristezas, tantas lágrimas, decidi me mudar. Aluguei uma casa e hoje estou no paraíso, hoje estou no paraíso, hoje estou realmente vivendo aquilo que mais prezo que é a minha liberdade[...] (VITÓRIA, 70 anos).

Nunca houve tanta necessidade de trabalho voluntário para auxiliarem esses idosos, tanto para realizar atividades fora de casa para eles, quanto para conversar e amenizar o sentimento de solidão.Para lidar com o momento com mais leveza, também foi *urgente* transformar a prática de cumprimentos à distância em um momento de interação.Diante disso, as falas nos revelam claramente esses sentidos:

Fui confortada e ajudada, mesmo com o distanciamento, por meio da tecnologia, por vizinhos e amigos de todos os grupos e de todos os lugares, até mesmo de outros estados, com orações e mensagens encorajando-me a lutar.(SAUDADE, 80 anos).

Pessoas não foram feitas para o isolamento social, sentir-se só é muito prejudicial para saúde. O momento foi procurar alternativas e buscar "conexões" para evitar a solidão entre as pessoas idosas. A esse respeito, as falas nos levam a essas reflexões:

Olha, meus mais de 2 meses de quarentena foi como uma injeção, pois tratou não somente meu coração, mas também, parte de meus sentimentos, pois aprendi que apesar de já ter esse conhecimento que a família é a nossa principal companhia. Me senti como se fizesse muito tempo sem tantos carinhos, cuidados, solidariedade e principalmente amor. (CORAGEM, 86 anos).

Durante esse período foi impossível não relacionar a covid-19 à finitude.De acordo com Foucault, no seu livro: 'As palavras e as coisas", "A finitude do homem se anuncia -e de uma forma imperiosa – na positividade do saber, sabe-se que o homem é finito" [...] Nesse sentido, ademais, ele afirma

No fundamento de todas as positividades empíricas e do que se pode indicar como limitações concretas à existência do homem, descobre-se uma finitude – que em certo sentido é a mesma: ela é marcada pela espacialidade do corpo, pela abertura do desejo e pelo tempo da linguagem; e, contudo, ela é radicalmente outra: nela o limite não se manifesta como determinação imposta ao homem do exterior (por ter uma natureza ou uma história), mas como finitude fundamental que só repousa sobre o seu próprio fato e se abre para a positividade de todo limite concreto. (2000, p.337)

Nas cartas da pandemia, pudemos observar que os sentimentos de dor pela partida de familiares e amigos, a desesperança, solidão, *sofrimento* e tristeza, misturavam-se com os de esperança, superação, dedicação e gratidão por um tempo de adaptação e reinvenção do existir.

Falar de morte nos últimos tempos tornou-se muito comum. Mas sempre foi assim? A pandemia da Covid-19 trouxe ao mundo uma necessidade *emergencial* sobre se pensar e falar a respeito de como se deseja o próprio fim. Falar de morte é algo difícil, ainda que seja esta a única certeza que todo ser humano carrega consigo, desde o nascimento com vida.

Desta *forma*, socialmente se evita abordar o tema, porque na verdade ninguém está preparado para fazer essas reflexões. Afinal de contas, viver ainda é a melhor solução, mesmo em tempos difíceis. Mas se pararmos para refletir, nunca foi tão necessário se falarde morte, sobre como se deseja morrer, sobre como se pensa o próprio fim.

Nesse sentido, afirma Morin,

[...]Mesmo que possamos retardar a morte por envelhecimento, jamais poderemos eliminar os acidentes mortais nos quais nossos corpos serão esmagados, não poderemos jamais nos livrar das bactérias e dos vírus que sem cessar se transformam para resistir aos medicamentos, antibióticos, antivirais e vacinas. (2000, p.02).

Os últimos dias vividos pela humanidade mundo afora, em virtude da pandemia do Coronavírus, colocaram em xeque a continuidade da *vida* com dignidade. Assistimos perplexos, diariamente, os inúmeros casos de pessoas que por conta da pandemia se viram longe do que esperavam e do que tinham planejado, projetado e perseguido para si. Desse modo, é possível observar a dor da perda na fala dos sujeitos "Além da perda dos amigos, o que mais me dói e não podermos nos despedir, isso faz com que não acreditemos no que está acontecendo" (DOR, 76 anos) e"O medo não deixa de ser uma reação circunstancial que faz parte dos momentos de solidão, saudade, confinamento e da morte que tem nos tirado amigos (as) e faz com que as lágrimas brotem (CONFINAMENTO, 74 anos).

Com toda certeza as pessoas não se imaginaram, nem no seu pior pesadelo, ser um número, de um corpo, dentro de um caminhão que carregava centenas deles para um enterro coletivo e sem despedidas. A esse respeito, a dor sentida em não poder velar um ente querido, traz *um* enorme sentimento de tristeza, percebida nas palavras de quem viveu essa perda

O meu período de isolamento social, foi muito difícil, eu e minha irmã fomos infectadas pela covid-19, ela não resistiu e partiu sem que eu pudesse me despedir. A minha maior dificuldade é conviver com a saudade, me sinto muito triste, não consigo deixar de chorar. (SAUDADE, 80 anos).

II. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, percebe-se que neste processo de enfrentamento a uma pandemia, fomos convidados a nos reinventar para poder continuar. Hoje, temos horários específicos para a ida de idosos aos supermercados. O que nos parecia tão simples, hoje já não é mais. As entradasem

supermercadosnunca foram tão diferentes.Colaboradores devidamente equipados com máscara e luvas e munidos de álcool em gel,abordam a todos que ali chegam. Como máquinas, fazendo um trabalho quase mecânico, borrifam álcool em gel em nossas mãos, passam álcool nos nossos carrinhos e nos orientam como devemos nos comportar dentro do estabelecimento. Nossa reação de medo, espanto e ao mesmo tempo agradecimento é transmitido apenas com o olhar que diz tudo naquele momento, pois as palavras faltam.

Derepente nos vimos isolados ou "protegidos" em casa, fazendo e utilizando recursos que jamais imaginávamos precisar utilizar. Hoje, pedimos nossos *suprimentos* via whatsapp, sem precisar sair de casa, confiando no bom senso do estabelecimento na melhor escolha. Se quisermos, hoje também não precisamos ir aos supermercados, as compras podem chegar até nós por serviço de delivery.

Segundo Morin,

> [...] (O Confinamento) Se prolongará ou se intensificará o despertar da solidariedade provocada durante o confinamento, não somente pelos médicos e médicas, pelos enfermeiros e enfermeiras, mas também pelos garis, pelos encarregados de manutenção, entregadores, caixas, sem os quais não poderíamos sobreviver.(2000,p.03)

São médicos, enfermeiros, farmacêuticos e psicólogos, profissionais de educação física, Gerontólogos, assistentes sociais, entre outros, realizando atendimentos online. Os músicos fazendo shows virtuais, as famosas "lives", a todo instante para distrair e deixar os dias e noites mais alegres e com isso, em contra partida, arrecadando alimentos e itens de higiene extremamente necessários no momento atual, além de *EPI's* para profissionais da saúde como aventais e máscaras. Em relação às máscaras, esse acessório hoje é necessário e de uso obrigatório, estamos aprendendo a utilizá-las e com isso os sorrisos ficam debaixo de um pano branco ou estampado. A comunicação agora é feita pelo olhar e esse às vezespode ser revelador ao encontrar pessoas, mesmo com 2 metros de distância. Olhares que se cruzam e às vezes revelam medos e angústia.

Nesses tempos, tivemos que nos acostumar e até mesmo aprender a fazer vídeo chamadas para falar e assim ficar mais próximos de seus familiares,falar com os amigos por skype, aulas por vídeo conferência, aulas prontas via whatsapp para nossos filhos, preparadas pelos seus professores, pessoas se reunindo para recitar poesias. Uma idosa relatou que "A quarentena me trouxe um aprendizado bastante útil, pois agora sei entrar em aulas virtuais (online),assisto missa através da internet, falo por chamada de vídeo com minha família"(CORAGEM, 86 anos).

Um celular, um notebook e acesso à internet nunca foram tão necessários. Mas e os velhos? Têm acesso a essas tecnologias? Os que não possuem e moram só, como estão se comunicando?

O que a pandemia vem nos trazendo de aprendizado? É possível fazer reflexões do nosso envelhecer no contexto atual? Ainda é possível aprender algo novo, mesmo com tantas incertezas do que realmente importa nesse momento? foi possível estreitar relações e vínculos afetivos com a *família* em momentos de medo? Diante dessas questões, podemos ver essa preocupação através de reflexões feitas pelos sujeitos "Do alto dos meus 72 anos, continuo aprendendo, a vida é um contínuo aprendizado. Nesse período, aprendi a aceitar minhas rugas, meus cabelos crespos e esbranquiçados e também meus limites" (APRENDIZADO, 72 anos). Poder se perceber de forma genuína, olhar-se, obter sensações relatadas com certa satisfação é um exercício que tem sido praticado e vivenciado pelos sujeitos. A esse respeito constata-se através das falas:

> Tenho pra mim, que a humanidade estava precisando de um "freio", para rever seus valores e pensar mais nos outros, próximos ou não. Pelo menos, nos meus altos 70 anos, aprendi muito, principalmente com valores internos em relação à minha família. (DÚVIDA, 70 anos).

> O confinamento uniu as famílias onde há muito tempo os pais não tinham tempo para ouvir os filhos e vice-versa e assim se conhecerem mais, estreitando o relacionamento, buscando o entendimento, união, respeito e principalmente a oração, buscando e vivenciando o amor a Deus. (CONFINAMENTO, 74 anos).

O que todos sabemos é que este período complicado não irá durar para sempre, os sobreviventes, após muitas reflexões de tudo o que foi vivido, vão seguir suas vidas. Ainda não sabemos o tempo que levará para voltarmos à normalidade, mas acreditamos que ela virá. Esperamos que toda essa crise vivenciada no mundo, nos afete e que possamos, todos, crescer no individual e coletivo, valorizando as coisas que realmente importam nesta vida. As pessoas idosas, sujeitos do grupo de risco nesta pandemia, sentiram e vivenciaram na “pele” as consequências de viver no isolamento social e todas as suas consequências.A esse respeito, é perceptível notar na escrita dos sujeitos *através* de relatos das experiências vividas todas essas questões. “Estou ansiosa para que termine essa pandemia para que possamos voltar para as atividades novamente” (VONTADE, 66 anos).

O desejo do fim é latente “Não está sendo fácil viver nesse mundo tão diferente. Procuro me reorganizar no que sou agora para o que era antes”. (*CONFINAMENTO*, 74 anos).“Quando tudo passar e ter uma vacina, mesmo assim não ser normal. Será difícil. Porque houveram muitas perdas pessoais e econômicas. (PERDAS, 84 anos).

De acordo com Ramos,

> A vida não é algo acabado e pronto, por isso, ganha-se, mas perde-se, a cada instante, o que se ganha, construções e destruições a perfazem, formas e deformações a constituem. Tudo parece se criar e morrer, em um movimento contínuo, sem se perpetuar em seu movimento em direção a si mesmo e, sequer, em direção a qualquer ponto de partida ou de chegada (2012, p.225).

Com base nisso é possível dizer que ao recebermos as cartas e analisarmos os conteúdos,foi perceptível constatar diversas reações e comportamentos vivenciados pelos sujeitos durante essa pandemia, entre elas as que nos chamaram mais atenção foi o medo de adoecer e de ficar desamparado, medo de morrer sem poder se despedir da família, medo de perder alguém da família, a dor profunda de quem perdeu um familiar, a preocupação excessiva com a saúde da família, alguns conflitos eventuais e intergeracionais na família conforme a longa convivência durante o isolamento, falta de concentração para realização de tarefas habituais, alterações no sono, a falta ou excesso de apetite, tristeza, irritabilidade, insegurança, a falta que as atividades físicas fazem na rotina e o que mais incomodou as pessoas idosas foi ter sua liberdade, direito de ir e vire autonomia prejudicados com o confinamento.

Porém, os aspectos positivos na fala dos sujeitos foram bastante relevantes como a necessidade e capacidade do ser humano se reinventar para se adaptar às novas condições impostas, a experimentação dos novos aprendizados, da fé em acreditar que toda essa situação terá um fim, descobrir que você não precisa ter o controle de tudo, que nessa fase da vida “velhice”, o viver um dia de cada vez, fazendo o que é possível fazer, ainda pode ser uma opção viável em tempos difíceis.

REFERÊNCIAS

[1] Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Viana.**Estratégias para manutenção da saúde mental em tempos de pandemia.**Belém. 2020. Disponível em: http://www.gasparvianna.pa.gov.br/site_novo/wp/wp-content/uploads/2020/06/Estrat%C3%A9gias-para-saude-mental-em-tempos-de-pandemia.pdf. Acesso em: 9 jul. 2020.

[2] FOUCAULT, Michael. **As palavras e as coisas.** São Paulo: Martins Fontes, 2000.

[3] MORIN, Edgar. **Um festival de incerteza.**Tracts de crise (Fôlders de Crise). 21 abr. 2020. Disponível em: http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/599773-um-festival-de-incerteza-artigo-de-edgar-morin. Acesso em: 18 jun. 2020.

[4] RAMOS, JoãoBatistaSantiago.**Por uma Utopia do Humano. Olhares a partir da Ética da Libertação de Enrique Dussel.** Porto: Edições Afrontamento, 2012.

[5] VERDI, Natalia Carolina. **Cuidemos de nossos velhos.Cuidemos de nós.** 1 abr. 2020. Disponível em: https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/cuidemos-de-nossos-velhos-cuidemos-de-nos/. Acesso em: 8 jul. 2020.